



素材まるごと活用部門

かぼちゃの皮チップスとディップソース

リメイク料理部門

あまったごはんで作る！ライスピザ♡



素材まるごと活用部門

捨てる皮を使ったキーマカレー

リメイク料理部門

あまった冬至かぼちゃで

冬至かぼちゃムースプリン



素材まるごと活用部門

- ・和風パスタ風サラダ
- ・かぼちゃ丸ごと！シチューグラタン

リメイク料理部門

- ・焼きそうめんの香味サラダボウル ごまポン酢仕立て
- ・あまりものガレット



special thanks

- ・残ったうどんで「小田巻蒸し」
- ・お刺身を美味しくアレンジ「めかぶ鮪丼」



食品ロスの現状や一人ひとりができる取組み等について情報を発信しています。



山形県ホームページ
(食品ロス削減ページ)



ごみゼロやまがた
推進BOOK(PDF)

高校生 環境にやさしい料理レシピコンテスト2025 in やまがた 人気レシピ集

発行：山形県 環境エネルギー部 循環型社会推進課 TEL 023-630-2323

編集協力：公益社団法人山形県栄養士会



高校生 環境にやさしい 料理レシピコンテスト 2025 in やまがた 人気レシピ集

日本で生じる「食品ロス※1」は、1人1日当たりおにぎり約1個分(約102g)、1年間で約464万トン※2、そのうち約半分の233万トンは作りすぎによる食べ残しや、作る時の皮の剥きすぎなどによって家庭から出ています。

山形県の家庭からは、年間約2.2万トン※3の食品ロスが発生していると試算され、県では令和12年度まで1.8万トンに削減することを目指しています。

※1 本来食べられるのに捨てられてしまう食品 ※2 令和5年度農林水産省・環境省推計 ※3 県試算(令和4年度)

このたび、家庭からのごみ減量につながる料理のレシピを募集する「高校生 環境にやさしい料理レシピコンテスト」を開催し、入賞レシピ8点と公益社団法人山形県栄養士会作成のレシピ2点を人気レシピ集としてまとめました。ぜひご家庭で作ってみてください。

ごみゼロやまがた県民運動キャラクター
「ごみゼロくん」





素材まるごと活用部門

かぼちゃの皮チップスとディップソース

山形学院高等学校

H.Y 様

1人前
¥120円 ⌚ 50分

ごみ減量のポイント

かぼちゃのワタ、種、皮、果肉全てを使い捨てる部分を減らしたこと。

おいしく作るコツ

皮チップスをパリパリにする。

材料【3人前】

かぼちゃ.....1/2個
クリームチーズ.....100g
(常温でやわらかくしておく)
はちみつ.....大さじ2
有塩バター.....5g
塩.....ひとつまみ
オリーブオイル.....小さじ1

作り方

1. かぼちゃのワタと種を取り除き、皮ごと3センチ角に切り、皮を厚めに剥く。果肉は水から茹で、柔らかくなるまで中火で10~15分程加熱する。
2. 皮を三角形にカットする。ボウルに入れ、オリーブオイルと塩をまぶし180℃のオーブンで10~15分様子を見ながら焼く。
(カリカリになるまで)焼けたらあら熱をとり冷ます。
3. 果肉をつぶしてペーストにする。ワタをみじん切りにし、バターで弱火で5~6分炒める。すべてを合わせて、はちみつとクリームチーズを合わせる。
4. 種のぬめりをキッチンペーパーでふきとり、乾かしたらフライパンで弱火で10分程度乾煎りする。
5. お皿にのせて完成。

プロからの ワンポイント アドバイス

かぼちゃ本来の素材の味を活かした調理法が工夫されています。種まで乾煎りするの
で保存も可能です。ディップソースは、パンにぬったり、デザートにも応用できます。



リメイク料理部門

あまったごはんで作る！ ライスピザ♡

山形県立山形北高等学校

堀 愛美 様

1人前
¥200円 ⌚ 15~20分

ごみ減量のポイント

あまってしまったごはん+家であまっている野菜や総菜を使う！

おいしく作るコツ

作り方1のときにごはんにはチーズを混ぜることで香ばしさup

材料【2人前】

ごはん.....150g
ピザ用チーズ.....お好み
好きな具材
(ハム、ウィンナー、玉ねぎなど)
マヨネーズ.....適量
ケチャップ.....適量
塩こしょう.....適量
油.....大さじ1(片面で大さじ1/2)

作り方

1. フライパンに油を引き、あらかじめ、少しチーズをまぜたごはんを軽くおし固めながら丸く広げる。
※サイズを小さめにとると裏返ししやすい。
2. 中火で両面焼き色がつくまで焼く。
※さわりすぎるとくずれやすいため注意!!
3. 弱火にして、あらかじめ炒めておいた具材またはあまったおかずをのせて、チーズが溶けるまで焼き、上からマヨネーズとケチャップと塩こしょうをかける。
4. お皿にのせて完成♡

プロからの ワンポイント アドバイス

フライパンにクッキングシートを広げて円形にごはんの生地を作ると、具材をトッピング
しやすくなります。ごはんにはチーズや香辛料を混ぜると、味に変化が出て美味です。

準グランプリ Second Prize



素材まるごと活用部門

捨てる皮を使った キーマカレー

山形学院高等学校
門脇 秀佳 様

1人前
¥200円 ⌚ 50分

ごみ減量のポイント

人参の皮やパプリカの種はおいしいのに捨てられることが多いので、活用できたらいいなと思った。

おいしく作るコツ

野菜を少し粗めにみじん切りし、野菜本来の味を味わってもらう。

材料[2人前]

人参.....1本
玉ねぎ.....半分
なす.....2個
パプリカ(赤).....1個
ピーマン.....2個
ズッキーニ.....1本
豚ひき肉.....150g
カレー粉.....大さじ4
水.....100ml
オイスターソース.....大さじ1/2~1
塩、胡椒.....少々
油.....適量
ミニトマト.....2個
ご飯.....茶碗2杯分(300g)

作り方

1. 人参(皮も)、玉ねぎ、なす、パプリカ(種も)、ピーマンをみじん切りする。ズッキーニは1センチ程度の輪切りにする。(ズッキーニは切ったら適度な焦げ目がつくまで両面を焼く。)
2. フライパンに油を引き、豚ひき肉の色が変わるまで炒めたら、野菜(ズッキーニ以外)を合わせ炒める。
3. 2にカレー粉と水100mlを加え、オイスターソースをお好みで調節して入れる。
4. 中~弱火で10分くらい煮込む。(味調整で塩・胡椒を加える。)
5. 皿にもりつけ、上にズッキーニと半分に切ったミニトマトをのせ完成。

プロからの
ワンポイント
アドバイス

夏の定番野菜はキーマカレーにピッタリですが、切り方でも歯ごたえと味を楽しめます。カレー粉や香辛料、小麦粉を振り込んで香りやとろみでも工夫しやすいメニューです。

準グランプリ Second Prize



リメイク料理部門

あまった冬至かぼちゃで 冬至かぼちゃムースプリン

山形学院高等学校
山田 妃香 様

1人前
¥145円 ⌚ 60分

ごみ減量のポイント

冬至かぼちゃは量が多く飽きがちなので、甘いを利用してスイーツにした。

おいしく作るコツ

ゼラチンをしっかりとかす。しっかりと冷やす。

材料[5人前]

冬至かぼちゃ.....300g
牛乳.....150ml
生クリーム.....200ml
粉ゼラチン.....6g
水.....50ml

トッピング用

あずき(甘く煮たもの、または粒あんこ)
.....50~100g

作り方

1. 粉ゼラチンと水を合わせ5分ほどふやかす。
2. 冬至かぼちゃをなめらかになるまでミキサーにかける。
3. 鍋に冬至かぼちゃと牛乳を入れて混ぜる。
4. 中火にかけ、人肌に温まったら1のゼラチンを加え、かき混ぜながら溶かす。(沸騰させないこと。)
5. ゼラチンが溶けたら、火から下ろして生クリームを加えて混ぜる。
6. こして、なめらかにする。
7. 器に注ぎ冷蔵庫で2~3時間固めて、あずきを上にのせ完成。

プロからの
ワンポイント
アドバイス

冬至かぼちゃと牛乳を合わせて加熱する際は、ゼラチンの溶解温度に注意(50度~60度)します。冷やす際は冷蔵庫で固めましょう。郷土料理のアレンジデザートです。

ごみゼロくんのいちおし特別賞

Special Prize

素材まるごと活用部門

和風パスタ風サラダ

山形県立山辺高等学校
齋藤 真愛 様

1人前
¥500円 Ⓐ 30分

ごみ減量のポイント

いつもは皮をむいて使用する野菜を皮をむかずに使用した。

おいしく作るコツ

野菜は食感を残して調理する。ベーコンはしっかり炒める。

材料[2人前]

にんじん.....1本
大根.....1/2本
ミニトマト.....6つ
大葉.....3枚
ベーコン.....1パック(40g)
ごま油.....適量
醤油.....少々
塩.....少々
白ごま.....少々

作り方

1. にんじん、大根をきれいに洗い、ピーラーでむいて混ぜ合わせる。ミニトマトは半分に切り、大葉は千切りにする。ベーコンは0.5センチ幅に切る。
2. フライパンにごま油を引き、弱火で2~3分カリッとするまでベーコンを炒める。
3. ベーコンに少し焼き色がついたらミニトマトを入れ中火で1分くらい炒める。
4. にんじんと大根は中火で2~4分くらい(若干しんなりするくらいまで)炒める。3に炒めたにんじんと大根を入れ、醤油と塩で味見しながら好みの味に仕上げる。
5. 器に4を盛り、ごま油と大葉をのせて完成。

プロからの
ワンポイント
アドバイス

季節の野菜を、薄い短冊やせん切りにすることで、歯ごたえや香りに幅が広がります。ごま油やバターを使い、ベーコンの香りを合わせると、さらに野菜の味が増します。

ごみゼロくんのいちおし特別賞

Special Prize

素材まるごと活用部門

かぼちゃ丸ごと！ シチューグラタン

山形県立山辺高等学校
門間 芽吹 様

1人前
¥400円 Ⓐ 40分

ごみ減量のポイント

じゃがいも・人参の皮やかぼちゃの種など、捨てられがちなものを使用し、上手に活用しました。

おいしく作るコツ

オーブンで10分加熱するため、マカロニは硬めに茹でる。シチューの具材が崩れるのを防ぐため、茹ですぎない。

材料[2人前]

かぼちゃ(小).....1個
マカロニ.....70g
ピザ用チーズ.....40g
パン粉.....10g
オリーブオイル.....大さじ2
塩こしょう.....適量
塩(塩ゆで用).....適量
シチュー
じゃがいも.....中1個
人参.....1/2本
玉ねぎ.....1/2玉
シチューの素.....1/2箱
牛乳.....150ml
水.....450ml

作り方

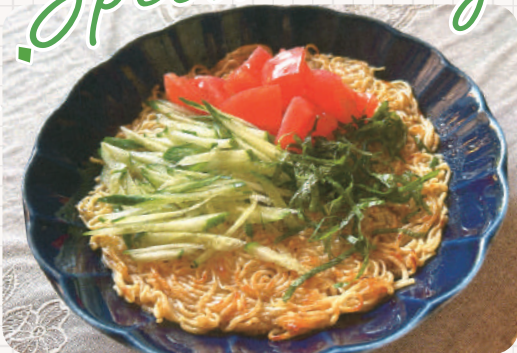
1. かぼちゃを大きめのボウルにいれ、ラップをし、500Wの電子レンジで5分程度(様子を見ながら)加熱。
2. じゃがいも、人参は皮ごと使用し、玉ねぎも入れてシチューの作り方に従って作る。
3. マカロニを塩ゆでし、シチューに加える。
4. 1のかぼちゃのヘタの部分を取り落とし、種をくり抜く。
5. かぼちゃの種を水洗いしてぬめりをしっかりと取り、キッチンペーパーでふき、フライパンできつね色になるまで炒める。
6. かぼちゃの種を冷まし、ハサミで切りこみを入れて殻をむく。フライパンにオリーブオイルと殻をむいた種を入れ、塩こしょうで味付けする。
7. くり抜いたかぼちゃに3を入れ、2粒以外のかぼちゃの種を加える。
8. パン粉をオリーブオイルで混ぜておく。
9. チーズ、パン粉、かぼちゃの種の順にトッピング。
10. 200℃のオーブンで10分焼いたら完成。
11. お好みでバーナーで炙る。

プロからの
ワンポイント
アドバイス

丸ごと使い切るベストなメニューになっています。レンジ加熱で器を整えれば準備万端。中身は、シチューのほか、カレー、ハヤシ、中華味等、バリエーションが広がります。

ごみゼロくんのいちおし特別賞

Special Prize



リメイク料理部門

焼きそうめんの 香味サラダボウル ごまポン酢仕立て

山形学院高等学校
横川 天音 様

1人前
¥150円 15分

ごみ減量のポイント

余ったそうめんを再利用して食品ロスを削減。

おいしく作るコツ

そうめんを香ばしく焼く！

材料[2人前]

ゆでそうめん.....約150g
トマト.....1個
きゅうり.....1/2本
大葉.....2~3枚
白いりごま.....小さじ1
ごま油.....少量

たれ
ポン酢.....大さじ2
すりごま.....小さじ2
オリーブオイル.....小さじ1
黒こしょう.....適量

作り方

1. フライパンにごま油を少量引き、水気を切ったそうめんを中火で片面4~5分ずつ両面こんがり焼く。
2. 焼いたそうめんを器に盛り、冷ましたら2センチに角切りしたトマト、千切りしたきゅうりと大葉をのせる。
3. たれの材料をすべてボウルに入れて混ぜ合わせ、ごまポン酢だれをつくる。
4. 2に3のたれをかけ、白ごまをふって完成。

プロからの
ワンポイント
アドバイス

麺の水分をよく切って、両面をフライパンで平らにしながら十分に焼くのがポイント。
ごま油で焼くと風味良く、上にのせる具材に卵やハムで栄養バランスも期待できます。

ごみゼロくんのいちおし特別賞

Special Prize



リメイク料理部門

あまりものガレット

山形県立山辺高等学校
G.I 様

1人前
¥442円 40分

ごみ減量のポイント

かぼちゃの種をフライパンでローストし、1つの食材として使用しました。また、夏によく食べるそばをそのままガレット生地として使用しました。

おいしく作るコツ

そばをしっかり焼く。

材料[2人前]

ズッキーニ.....3枚(1センチ幅)
かぼちゃ.....4スライス
ベーコン.....2枚
しめじ.....4本
余ったそば.....180g
卵.....2個
ピザ用チーズ.....大さじ4
塩.....少々
ブラックペッパー.....少々
かぼちゃの種.....5つ
油.....適量

作り方

1. ズッキーニは1センチ幅にスライスし半分にカットする。
2. かぼちゃは0.5センチ幅にスライスし半分にカット。ベーコンは1センチ幅にカットする。
3. フライパンに油を引き、しめじは石づきをとって、ズッキーニ、かぼちゃ、ベーコン、しめじを焼き色がつくまで中火で炒める。
4. かぼちゃの種は、フライパンに油を引き、弱火でこんがりとし焼き色がつくまで炒める。
5. フライパンに油を引き、そばを全体に広げ、中火で表面がカリッとして焼き色がつくくらい焼いたら返して、炒めた具材と卵、チーズ、塩、ブラックペッパーをのせ、ふたをして5分蒸し焼きにしたら完成。

プロからの
ワンポイント
アドバイス

フライパンに油を引き、そば(粉液)を広げて、円く焼いたのがガレットです。土台をしっかり焼くことで、中に入れる具に安定感が出ます。応用が利くメニューです。

山形県栄養士会作成レシピ
Special thanks



エコレシピ

残ったうどん
「小田巻蒸し」

エネルギー量	131kcal
脂質	5.1g
炭水化物	9.4g
たんぱく質	11.9g
塩分相当量	2.0g

ここからは公益社団法人山形県栄養士会オリジナルの「エコレシピ」2点をご紹介します。

ごみ減量のポイント

うどんと即席だしで、栄養アップしたアレンジ

材料【1人前】

卵.....50g(1個)
ゆでうどん.....30g
サラダチキン.....20g
かにかま.....10g
三つ葉.....2g
湯.....150ml
お吸い物の素(松茸味等).....2g

作り方

1. 卵を割りほぐし、湯にお吸い物の素を加えて、少し冷ましてから混ぜて卵液をつくる。
2. うどんは3センチ位に切る。
サラダチキン・かにかまは細かくほぐす。
三つ葉は、3センチ位に切る。
3. 耐熱容器に2の材料を入れて、1の卵液を注ぐ。
三つ葉は、上にのせる。
4. 蒸気の上上がった蒸し器に並べ、中火から弱火で蒸す。
竹串などを指して卵液がつかない位で蒸しあがり。
(電子レンジでも良い。)

山形県栄養士会作成レシピ
Special thanks



エコレシピ

お刺身を美味しくアレンジ
「めかぶ鮭丼」

エネルギー量	489 kcal
脂質	14.9g
炭水化物	64.2g
たんぱく質	23.2g
塩分相当量	0.5g

まだ食べられる食材を無駄にしないよう、定期的に冷蔵庫の点検日を設けるなど、ご家庭で取り組んでみてください。

ごみ減量のポイント

新鮮なお刺身を、冷蔵庫に有る食材で、
栄養バランス良くアレンジ

材料【1人前】

ご飯.....150g
冷凍枝豆.....20g
アボガド.....50g
レモン汁.....少々
めかぶ.....15g
まぐろ刺身.....50g
だししょう油.....9g
卵黄.....10g
ワサビ.....3g
白ごま.....3g
小葱.....2g
玉ねぎ.....5g

作り方

1. アボガドはくし形に切り、レモン汁をふっておく。
2. まぐろ刺身には、だししょう油で下味をつけておく。
3. 丼ぶりに、ご飯を盛り付けて、枝豆(解凍し加熱)・めかぶ・アボガド・まぐろをのせる。
4. ワサビ・卵黄を上のにせ、ごま・小葱・玉ねぎスライスをちらす。

